

Krengsengan – Indonesisk Svampegyde

Glutenfri og uden tilsat sukker - Vegetarret

Ingredienser:

Portobello svampe* 33%, tomat*, kokosmælk*, gulerod*, løg*, **knoldselleri***, **fløde***, vand, æble*, majsmeel*, rapsolie*, citronsaft*, karry* (indeholder **sennep***), salt, sød paprika*, stærk paprika*, nellike*, muskatnød* og sort peber*.

(* = økologisk ingrediens).

Smag: Vegetarret med svampe og rodfrugter i krydret sauce med kokosmælk og fløde.

Nettovægt: 400 g.

Indpakningsmetode: I bakke indpakket i folie.

Mindst holdbar til: Et døgn efter den er åbnet.

Opbevaring: Ved max 5°C

Tilberedning: Bakken tages ud af papemballagen, og prik 3-5 huller i plastfilmen. Efter opvarmningen fjernes plastfilmen og der røres rundt med en ske.

Almindelig ovn	Mikrobølgeovn
160 gr. C forvarmet 20-25 minutter	650W 4-5 minutter



Næringsindhold pr. 100 g:

Energi: 459 kJ / 110 kcal
Fedt: 6,7 g
Heraf mættede fedtsyrer: 3,2 g
Kulhydrat: 9,5 g
Heraf sukkerarter: 2,4 g
Protein: 1,6 g
Kostfibre: 2,9 g
Salt: 0,8 g
Med et naturligt indhold af sukker.

www.Hanegal.dk
Hanegal@Hanegal.dk
Tlf: 8685 3672
Fax: 8685 3673
Resenbrovej 29
8600 Silkeborg